

ASOCIACIÓN DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO EUROPE 4 U

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS AULAS

ANA E. LÓPEZ NOTARIO

TEMA 1: Qué es la Inteligencia Emocional: La Importancia de fomentarla desde la Infancia

1. QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: LA IMPORTANCIA DE FOMENTARLA DESDE LA INFANCIA

Las emociones han sido objeto de estudio desde la Antigüedad. Las emociones, denominadas pasiones, son entendidas como algo negativo que lleva al ser humano a realizar acciones que lo apartan de lo ético. Ya Platón distingue entre razón, espíritu y apetitos. Estos últimos son los deseos que llevan al hombre hacia una determinada conducta, el motor que mueve a la persona. Aristóteles también habla de las emociones como aquello que puede afectar al juicio alejándolo del alma.

No es hasta el siglo XIX., que los estudios sobre las emociones comienzan a profundizar en aspectos más psicológicos y biológicos, separándose de la filosofía. Darwin, otorga a la emoción un enfoque mucho más adaptativo, atribuyéndole la función de ayudar a reaccionar ante determinadas situaciones y prepararse para la acción. Además, ayuda a que el organismo pueda sobrevivir a los cambios de su entorno. William James, es el primero en realizar estudios en profundidad sobre el origen biológico de la emoción. Manifiesta que las emociones son producto de una serie de cambios fisiológicos que se producen en el organismo ante un estímulo externo. Su pensamiento se resume en la frase "no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos". A partir del interés que suscita la emoción, y de posteriores estudios sobre la importancia de las emociones en los procesos cognitivos, surgen los primeros estudios sobre inteligencia emocional.

Definir la inteligencia emocional como *“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que nos faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”* (Mayer y Salovey, 1997), aunque amplia, no recoge todos los beneficios que desarrollar esta habilidad puede aportar al individuo. **Inteligencia Emocional** es la capacidad que posee el ser humano de unificar los procesos emocionales y mentales para una acción más competente sobre su realidad, y que le lleva, no sólo al éxito profesional, social e individual, sino por encima de todo a alcanzar la felicidad. La felicidad se define como un estado de paz prolongada en el tiempo. Y es que cuando el ser humano es capaz de equilibrar sus estados emocionales internos y externos, alcanza esa felicidad.

Desde el momento en que se comenzó a considerar la educación como objeto de estudio de gran importancia en la preparación del ser dentro de una sociedad, se ha valorado el ideal de la persona inteligente. Durante siglos, se ha considerado que se era inteligente cuando se dominaban las materias relacionadas con las letras y con el álgebra y la aritmética. Más recientemente, aparece el término de cociente intelectual (CI), que es el que se obtiene mediante los modernos test de inteligencia.

Durante la última década del siglo XX, y sobre todo, después de popularizarse el término Inteligencia Emocional (IE) con el best-seller de Daniel Goleman (1996) del mismo nombre, la concepción que se tiene sobre la inteligencia entra en crisis por dos razones.

En primer lugar, poseer una buena inteligencia académica no garantiza que se alcance el éxito social y profesional. Aquellos profesionales de distintas competencias que destacan por su exitosa carrera, no son necesariamente los más destacados en sus promociones escolares. A diferencia del resto de sus compañeros, estos estudiantes supieron aprovechar sus cualidades y fomentarlas, y aprender de sus derrotas, canalizando su frustración de una manera adecuada. En definitiva, aprender a entender y gestionar sus emociones.

En segundo lugar, tener un alto CI no es sinónimo de éxito en la vida personal. Muchas personas con una alta inteligencia académica, no tienen relaciones satisfactorias con otras personas como compañeros de trabajo, amigos, familiares, parejas o hijos. Lo más importante es que tener un alto CI no garantiza la felicidad ni la estabilidad emocional. Por tanto, ser competente en las relaciones personales y tener buena salud mental, requiere de otras habilidades que implican un alto conocimiento de uno mismo y de sus emociones y la capacidad de reajustarlas.

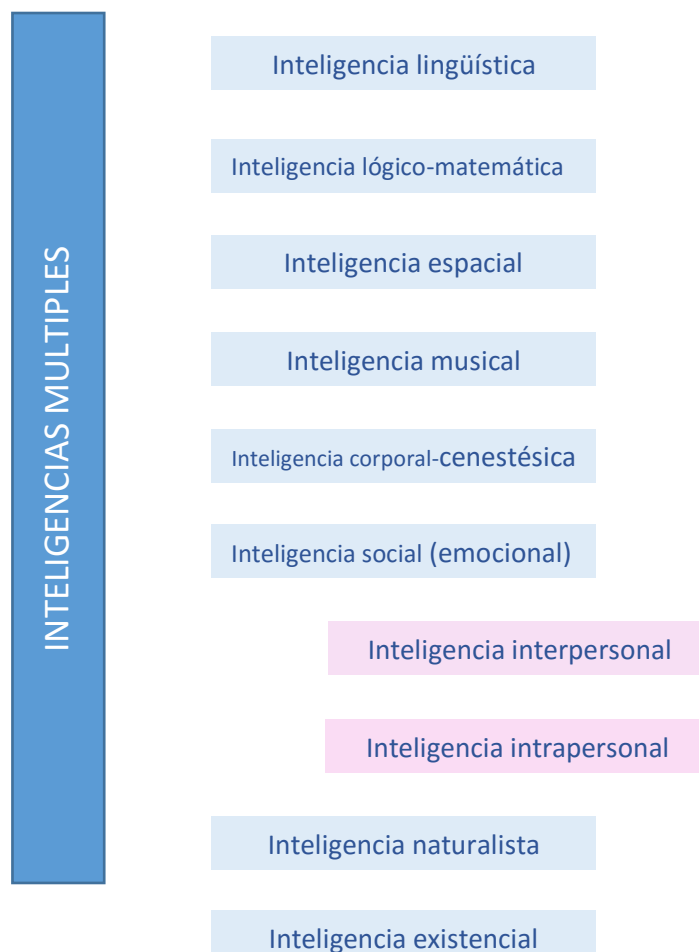
Alfred Binet, considerado uno de los padres de la psicología moderna, contribuye a la investigación de la psicología diferencial con el diseño de test de predicción escolar. Aunque su intención inicial era identificar a aquellos alumnos que requerían una atención especial, con el fin de mejorar la educación escolar, finalmente sus test se han usado como herramienta de clasificación mediante una medición numérica de la inteligencia académica. Binet realiza una reflexión sobre su juventud, destacando la importancia del control de las emociones sobre el éxito académico: *"He comprobado con*

frecuencia, y con profunda pena, que existe una prevención frecuente contra la educabilidad de la inteligencia. El proverbio de familia que dice que «cuando uno es bestia lo es para mucho tiempo» parece tomarse al pie de la letra por maestros sin crítica; éstos se desinteresan de los alumnos a quienes falta inteligencia; no tienen para ellos ni simpatía ni siquiera respeto, porque su intemperancia de lenguaje les hace decir delante de tales niños cosas como ésta: «Es un muchacho que nunca servirá para nada... está mal dotado, no tiene inteligencia». Yo he oído muchas veces estas palabras imprudentes. Cotidianamente se repiten en las escuelas primarias y también en las secundarias. Recuerdo que en mi examen del bachillerato en letras, el examinador Martha, indignado por una de mis respuestas (yo había dado a un filósofo griego, por confusión de palabras, un nombre arrancado a uno de los personajes de los Caracteres, de La Bruyère), me declaró que no tendría nunca el espíritu filosófico. ¡Nunca! ¡Qué palabra más atrevida! Algunos filósofos recientes parecen haber dado su apoyo moral a estos veredictos deplorables, afirmando que la inteligencia de un individuo es una cantidad fija, una cantidad que no puede aumentar. Debemos protestar y re-obrar contra este pesimismo brutal; vamos a demostrar que no se funda en nada.» (Alfred Binet, 1909).

Howard Gardner propone, en un libro publicado en 1983, la teoría de las inteligencias múltiples. Esto supone una gran revolución en el estudio de la inteligencia, como término genérico, por dos motivos. El primero, permite que la inteligencia no se vea limitada tan sólo a la obtención de un expediente académico brillante. El segundo, es que Gardner define la inteligencia como una capacidad y no como un

rasgo inamovible e innato de la personalidad. Esta nueva perspectiva ayuda a entender que la inteligencia depende de factores personales y culturales, y más importante todavía, que se puede desarrollar y modificar.

Aunque no habla directamente de la inteligencia emocional como tal, si habla de una inteligencia social, que se convierte en su antecesora. La importancia de unas buenas habilidades del manejo de las emociones inter e intrapersonales, que explican el éxito obtenido por muchas personas en distintas competencias.



Inteligencia intrapersonal: hablaríamos de la capacidad de reconocer y entender nuestras propias emociones, y de este modo ser capaces de regularlas de una manera adecuada y beneficiosa. La inteligencia intrapersonal, implica conocerse mejor a uno mismo, dándonos la posibilidad de ofrecer lo mejor de la persona y mejorar aquellos aspectos que obstaculizan el crecimiento personal.

Inteligencia interpersonal: en este caso se hablaría de la capacidad de reconocer e identificar emociones en otras personas. Esto permite desarrollar al máximo nuestra empatía. Nos facilita la interacción desde el entendimiento profundo, dejando que la relación fluya como un proceso único, en lugar de dos procesos independientes.

Tener una buena inteligencia intrapersonal, no implica necesariamente poseer una buena inteligencia interpersonal, y viceversa. Por supuesto, un individuo con una buena inteligencia emocional general, poseería una buena capacidad para manejar ambas.

Durante algunos años, el modelo que Goleman expone fue el más considerado por aquellos aventurados que comenzaron a tener en cuenta la inteligencia emocional como un proceso de mejora ante distintos grupos: empresas, ámbito educativos, instituciones sanitarias... este modelo, llamado mixto, tiene en cuenta aspectos tanto de personalidad como automotivacionales.

Sin embargo, el modelo de habilidad que proponen Mayer y Salovey, está mejor estructurado para su aplicación y su comprobación. No en vano, este modelo posee una sólida base científica, y es el que está siendo más utilizado en la actualidad. Se basa exclusivamente en el

procesamiento de las emociones y de las capacidades que interviene en dicho proceso.

Los componentes de esta teoría serían las siguientes:

- **Percepción y expresión emocional:** uno de los aspectos más importantes en la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las propias emociones y poder expresarlas de la manera más adecuada. Ya desde niños, cuando se nos pregunta “¿cómo te sientes?”, no en pocas ocasiones, nuestra breve respuesta es “bien” o “mal”. Ambos términos engloban un conjunto de emociones a las que aquellas personas que carecen de una inteligencia emocional suficientemente desarrollada, le cuesta poner una etiqueta. Sin reconocer la emoción que se considera negativa (aunque ninguna lo es) como el enfado, la rabia, la tristeza,... la respuesta más habitual, pero inadecuada, es la explosión.
- **Facilitación emocional:** una emoción de las que consideramos positivas, o más bien agradables, producen un efecto facilitador en nosotros. Una negativa produce un conflicto. Esto se debe a que la emoción entra en interacción con nuestros pensamientos, determinando si estos van a ser de una naturaleza más o menos optimista. Si somos capaces de detectar la emoción que nos lleva a una determinada situación, y de modificarla en caso de que resultara necesario, los pensamientos que dirigen nuestra acción mejorarán la capacidad de afrontamiento.

- **Comprensión emocional:** saber qué y por qué estamos sintiendo una determinada emoción, facilita poner en marcha todas las herramientas necesarias para poder afrontar de manera más exitosa una situación. En algunas ocasiones, en la que interaccionan varias emociones a la vez (lo que se conoce como ambivalencia emocional), tomar conciencia de cada una de ellas y de donde se originan, pueden resolver por el conflicto. Por ejemplo, una discusión con una persona a la que se ama, puede desencadenar emociones de amor y rabia de forma simultánea.
- **Regulación emocional:** por último, es imprescindible aprender a manejar las emociones de una manera eficaz. Eso implica tener conciencia de la emoción, de los procesos cognitivos y del comportamiento ante una determinada situación. De esta manera se tiene la posibilidad de modificarla de una manera más exitosa.

Estos procesos deben darse tanto en la percepción de uno mismo como del otro, esto es, reconocer y comprender nuestras emociones y la de la persona con la que estamos interactuando, y regularlas conforme a lo que sentimos o sienten los demás. Implica el concepto de empatía, que se define como el sentimiento de una persona en la participación de una realidad que afecta a otra, principalmente en sus emociones. Empatizar conlleva no juzgar a la otra persona.

Es importante tener presente, que en lo que más se van a centrar los esfuerzos con los alumnos, es principalmente en la capacidad de comprender y regular las emociones. Saber manejar estos dos aspectos, ya implica reconocer la emoción que se está experimentando. Sin embargo, reconocer la emoción, no es siempre sinónimo de poder comprender el motivo, ni mucho menos qué hacer para poder liberarla.

En el ámbito que nos ocupa, el aula, es importante generar un ambiente adecuado para que los alumnos puedan expresar de una manera abierta sus emociones. Disminuir la sensación de distancia emocional entre profesor y alumno es muy importante, siempre en un ambiente de respeto, y nunca de temor. También es imprescindible, como se dijo anteriormente, eliminar el juicio hacia cualquier sentimiento, pensamiento o comportamiento que el alumno pueda expresar. De esta manera, se podrá poner en práctica la autoregulación de las emociones, permitiendo que con el tiempo se pueda extrapolar a otras realidades. No olvidemos, que el manejo de las emociones proporciona un bienestar psicológico, y por lo tanto nos acerca más a la felicidad, que el poseer un alto cociente intelectual o el mejor expediente académico.

TEMA 2: El desarrollo de las emociones en el niño. **Cómo gestionar las emociones básicas**

2. EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN EL NIÑO. CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES BÁSICAS

La inteligencia emocional, como todo comportamiento, se desarrolla en el niño según los modelos a los que tiene acceso. Desde los primeros instantes de vida, siendo bebés, somos capaces de percibir las emociones de los adultos, generando, como demuestran los resultados de algunos estudios, una clase de angustia empática. De esta manera, a través de estos primeros cuidadores se va aprendiendo mediante ensayo y error, que respuestas afectivas resultan más acertadas y exitosas, y cuales son rechazadas. Esto permite que vaya desarrollando sus primeros esquemas sobre la afectividad.

Poseer un gran conocimiento afectivo está íntimamente relacionado con la madurez afectiva del niño, con su autonomía y con su competencia social. Todo ello requiere un gran autoconocimiento.

Para que todo esto surja de manera natural, y el niño pueda explorarse para conocerse mejor, una de las condiciones que tienen que darse es la confianza básica entre el alumno y el educador. La relación de confianza se forja al existir diversas interacciones exitosas entre ambos. Cuando se habla de exitosas, no nos estaremos refiriendo sólo a la expresión de emociones positivas, sino también de las que se consideran menos agradables, pero que han sido capaces de manejarse de una forma constructiva tanto para el adulto como para el niño. De esta manera, el aprendiz emocional puede comprobar que el educador está siendo sensible, receptivo y respetuoso a sus necesidades emocionales. Esta seguridad le

permite, no sólo conocerse a sí mismo como ya se ha indicado, sino aprender a conocer a los demás y las reglas y normas sociales determinada por su cultura.

Uno de los factores que influye determinantemente sobre el desarrollo afectivo, es el lenguaje, pues a través de éste los sentimientos son expresados con mayor precisión. Es de gran ayuda, no sólo para poner etiqueta a la emoción que se está experimentando (alegría, tristeza, enfado, bienestar,...), sino además, facilita la posibilidad de definir la intensidad de esa emoción añadiendo palabras como “muy”, “poco”, “bastante”,... Muchas veces, la falta de una mayor habilidad en el manejo de las emociones, viene determinado por un deficiente desarrollo en esta fase. El no tener herramientas para etiquetar una sensación específica, impide un buen autoconocimiento y nos distancia emocionalmente del otro.

La manera en que los niños experimentan sus emociones, presentan una serie de rasgos característicos, que los diferencia de la madurez emocional:

- 1) **Intensidad:** esta es mayor que en la etapa adulta. La respuesta que los niños emiten de su emoción, no está directamente vinculada a la magnitud del evento que se está vivenciando. Ante el juicio de un adulto, esta puede parecer desproporcionada. Por ejemplo, ante un pequeño susto o sorpresa, el niño puede manifestar su emoción con un estruendoso grito o un llanto incontrolado.

- 2) **Frecuencia:** las emociones van apareciendo de manera progresiva. Al comienzo de la vida, las emociones que se manifiestan son alegría, miedo y enfado, y su función es expresar una necesidad. Con el tiempo, estas emociones se hacen más complejas. A la edad de 3 o 4 años, el niño ya toma conciencia de las consecuencias de algunas emociones. Por ejemplo, ya observan de una manera más analítica que la alegría se contagia mediante la risa, y que las explosiones emocionales provocan malestar en el otro y pueden tener como consecuencia el castigo.
- 3) **Extinción rápida:** la duración de la emoción es menor que en los adultos. Un enfado puede durar apenas unos segundos y se pasa de la tristeza a la alegría también con relativa rapidez. Esto facilita que el niño pueda experimentar diferentes emociones en un breve periodo de tiempo.
- 4) **Similitud emocional:** la reacción emocional en los niños ante determinadas circunstancias es muy parecida. Si observamos en bebés, situaciones como el hambre, malestar físico o bienestar, se expresan mediante el llanto o la risa. Esto sucede porque carecen de un amplio registro de la expresión de las emociones. Según el niño crece manifestará una diferencia en cuanto a cómo expresar sus emociones con respecto a otro niño. Por ejemplo, ante la retirada de un juguete, un niño manifestará su frustración mediante el llanto mientras otro lo hará con un comportamiento agresivo.

5) Expresión conductual frente a expresión verbal o emocional: una emoción de enfado puede ser mostrada con una conducta agresiva mientras su lenguaje verbal y no verbal muestran otra emoción como alegría, observándose una sonrisa o expresando que se siente contento. Ante esta característica debe haber una mayor atención por parte del educador, pues si bien es verdad que en los primeros años esto es muy común en los más pequeños, a partir de los 4 o 5 años, puede ser el comienzo de un aprendizaje en el encubrimiento emocional. En esta etapa es importante ayudar al menor a que exprese de una manera más explícita la emoción vivenciada.

2.1. FASES EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

ETAPA INFANTIL	CARACTERÍSTICAS	FUNCIÓN DEL EDUCADOR
De 0 a 12 meses	<p>Durante esta primera etapa de la vida, el niño muestra fiscalmente 3 de las 6 emociones básicas: alegría, miedo e ira.</p> <p>Alegría: se observa una sonrisa, miembros relajados, disposición a dar y recibir caricias.</p> <p>Miedo: llanto incontrolado o con apnea, ojos cerrados, espasmos, busca el contacto físico.</p> <p>Ira: miembros rígidos, llanto incontrolado o con apnea, rechazo del contacto físico.</p> <p>Estas primeras manifestaciones emocionales son instintivas y buscan la atención del cuidador, sin intención de interpretar ninguna emoción en el otro. Su finalidad es la supervivencia.</p>	<p>En esta fase el cuidador principal sólo debe satisfacer las necesidades emocionales del bebé, con el fin de que este se sienta seguro. Este vínculo de seguridad que se genera entre ambos, es imprescindible para un desarrollo emocional sano y competente en el futuro.</p>
De 12 a 24 meses	<p>En esta fase el niño afianza su seguridad básica a nivel emocional. Comienza a explorar el contexto, sus</p>	<p>Al igual que en la etapa anterior, parte de la labor del cuidador es proporcionar un</p>

respuestas y como estas influyen en las respuestas de otros. Toma conciencia de la afectividad y emotividad de la otra persona.

contexto de seguridad. También reforzará las primeras interacciones mediante el juego.

De 2 a 4
años

Las emociones de los otros ya comienzan a influir sobre la emocionalidad del niño, pues surgen las primeras interpretaciones de los gestos de los que le rodean. Entra en juego la aprobación de los otros para mostrar ciertas conductas o emociones. De esta manera, surgen las primeras experiencias que al verse condicionadas darán paso a una respuesta más o menos probable en el futuro.

El papel del educador en esta etapa es delicado, pues dependiendo del tipo de respuesta que se manifieste ante la emotividad del niño, aprenderá formas más o menos adecuadas de expresión. En esta fase en particular, es más adecuado utilizar el refuerzo positivo cuando se manifiesten las emociones (tanto positivas como negativas) de una manera adecuada. Por el contrario, si utilizamos el castigo ante respuestas como la explosión emocional, se corre el peligro de que el niño entienda que expresar las emociones es algo no aprobado socialmente.

De 4 a 7
años

Durante esta etapa se experimenta tanto con las emociones propias como con las ajenas. El niño puede llevar a cabo

La función del educador en esta fase es la de un observador que interviene en aquellas ocasiones en la que la

comportamientos, con la única intención de comprobar cuál es la reacción emocional de un compañero, un familiar o de su educador. La finalidad también es experimentar como se sentiría él mismo ante determinados acontecimientos.

Surgen muchas fantasías que ayudan a vivir la experiencia emocional de ese suceso (por ejemplo, cómo se sentiría si ganase algún concurso escolar, qué emoción surgiría si no pudiera ver a uno de sus padres, cómo reaccionaría si se enfada con un determinado amigo,...).

Otra de las características de esta etapa es el llevar al límite las condiciones de su entorno. De esta manera, va descubriendo hasta dónde puede llegar y cuál es la barrera entre la emoción controlada y una emotividad incontrolable.

Todo este aprendizaje se realiza desde la espontaneidad y la falta de juicio. El niño todavía no se plantea lo que está bien o mal. Sólo experimenta y determina si a él le resulta más o menos agradable.

situación o el propio niño lo demande. La respuesta de orientación debe ser honesta y desde el diálogo. El educador tiene la responsabilidad de dejar el miedo (por ejemplo a perder la autoridad o credibilidad) y el juicio, en la instrucción que se da al alumno. Para que esto suceda de una manera adecuada, el educador debe poseer un gran conocimiento de sí mismo, para identificar e interpretar las emociones que están siendo experimentadas.

De 8 a 10
años

Durante esta edad ya entra en juego el juicio sobre las situaciones y sobre las emociones. Comienza a hacerse una diferenciación entre lo que está bien y lo que está mal. Esto desencadena que haya emociones que poco a poco dejan de expresarse de una manera tan impulsiva.

Otros dos aspectos característicos de esta etapa, surgen al tener más presente la dualidad de las situaciones, aparece por primera vez el orgullo y la vergüenza. Esta última podía darse en edades más tempranas, siempre que se estuviera en presencia de alguien. La particularidad está ahora en que la vergüenza aparece, aunque nadie esté presente.

Otro factor es la aparición del concepto de "culpa".

Se complejizan las emociones en un grado muy superior a otras fases evolutivas. En este momento ya se comienzan a integrar todas las experiencias anteriores, generando un esquema más o menos rígido, que será con el que el niño comenzará a funcionar a lo largo de su vida.

La labor más importante del educador en esta etapa se centrará principalmente en dos grandes tareas.

La primera consistirá en transformar el concepto de "culpa" e integrarlo como "responsabilidad". Esto facilita al alumno encontrar una solución al problema que se le plantea. Si la responsabilidad es completamente de uno, que es lo que implica el concepto de culpa, la persona puede, o verse desbordada por la situación, o sentir que no hay nada que hacer, pues el que tiene que modificar su comportamiento es el otro. Sin embargo, si se asume la parte de responsabilidad en un conflicto, el alumno siempre tendrá la sensación de poder controlar y cambiar al menos una parte de la situación.

Con la integración de este concepto, es muy recomendable el aprendizaje de técnicas de resolución de conflictos. Para ello, el educador deberá tener

un alto conocimiento de estas estrategias y facilitar diversas alternativas para que el alumno utilice aquellas con las que se siente más cómodo.

La segunda tarea a trabajar es en el concepto de empatía. Se debe ayudar a los niños a que conozcan e integren ampliamente su significado, y puedan aplicarlo en su interacción con otros. Recordemos, que la inteligencia emocional no sólo parte por un buen conocimiento de las emociones de uno mismo y de su gestión, sino también de las del otro.

De 10 a 12 años A esta edad se comienzan a integrar sentimientos opuestos con naturalidad. Por ejemplo, se comprende que se puede amar a alguien y a la vez sentir rabia hacia esa misma persona. Otro ejemplo muy propio de esa edad, es sentir motivación e ilusión hacia un acontecimiento y a la vez sentir miedo o incertidumbre.

En esta etapa se aprende también que las emociones deben controlarse. Esto

El educador debe servir en esta etapa como ejemplo de mediador.

Ayudar a integrar la complejidad de las emociones opuestas, será también una de sus funciones.

implica que la mayoría de emociones se vivencia con una intensidad moderada.

De 12 hasta la madurez emocional plena

A partir de esta etapa final, el niño experimenta la complejidad de las emociones en su totalidad: contraposiciones, intensidad variable, complejidad de contextos, etc.

Toda la complejidad adquirida en la experiencia de etapas anteriores, se traduce en conceptos que se estructuran en el esquema emocional de la persona. Estos conceptos deben ser interpretados en un equilibrio. Por ejemplo, creer que la obligación es pérdida de libertad, cuando la libertad sin algún objetivo que obligue a seguir un camino, es una libertad vacía. Las emociones deben ser manejadas de manera constructiva para ayudar a conseguir un objetivo.

La complejidad de la labor del educador a lo largo de esta etapa es proporcional a la complejidad emocional. En ella el docente debe convertirse en un mentor que guíe al alumno en su camino, fomentando aquellas actitudes y emociones que resulten más provechosas y ayudar a descubrir aquellas menos favorables, para que puedan ser modificadas. La finalidad es mantener la seguridad, la autoestima y la autoconfianza. Y por supuesto conseguir la autonomía emocional propia de la edad adulta.

2.2. EMOCIONES BÁSICAS

El término “emoción” deriva del latín (emotîo-onis) cuyo significado es “el impulso que lleva a la acción. A pesar de que la inteligencia emocional es objeto de estudio desde hace relativamente poco tiempo, las emociones como fenómeno fisiológico, son materia de estudio para distintas ciencias desde hace ya varias décadas.

Según Aaron Sloman (1981), las emociones son necesarias para la adaptación del ser humano a un mundo que resulta impredecible. Estas ayudan a que las personas puedan adaptarse a su medio de una forma más segura y eficaz.

Aunque los primeros estudios sobre la emoción insinuaban que ésta se producida por una serie de cambios fisiológicos, la teoría de Cannon-Board (2004), sugiere que las emociones y los cambios fisiológicos suceden de manera prácticamente simultánea. Este descubrimiento es muy relevante, pues demuestra que las emociones vienen determinadas por los estímulos externos y la interpretación que se hace de ellos. Ante las primeras teorías, el único medio para controlar la emoción es controlar las sensaciones corporales. Sin embargo, con la teoría de Cannon-Board, modificando la percepción de la realidad (pensamiento) la emoción puede ser controlada e incluso modificada.

Fue Paul Ekman quien en 1972 realiza una primera clasificación de 6 emociones básicas conforme a un estudio realizado con una tribu en Papua Nueva Guinea. En este estudio, Ekman presentaba a los miembros de las tribus fotografías de personas expresando diversas emociones. Consideró que aquellas que eran reconocidas con

facilidad, formaban parte de lo que considero como emociones universales: ira, alegría, tristeza, miedo, asco y sorpresa. Durante la década de 1990, amplió la lista de estas emociones. Consideró que al explicar la sensación que produce una determinada emoción, puede ser comprendida por el interlocutor, a pesar de que estas emociones no tengan asociadas un movimiento muscular facial y, por lo tanto, no puedan ser observadas.

En 1980, Robert Plutchik realizó una nueva clasificación. En ella propuso que los seres humanos experimentan 8 categorías básicas de emociones. Al igual que sus predecesores, consideró que todas ellas son adaptativas. Su clasificación fue la siguiente: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación. Según Plutchik, la combinación de estas 8 categorías son las que dan origen a la complejidad emocional. Por ejemplo, la esperanza y la alegría combinadas, se convierten en optimismo; el desengaño es una mezcla de sorpresa y tristeza. Si a esto se le añaden distintas intensidades en cada emoción, se obtiene un amplio rango de registros emocionales.

Aunque habitualmente se han clasificado como positivas y negativas, en realidad, es más correcto clasificarlas como agradables o desagradables para la percepción subjetiva de cada individuo. Las emociones no dejan de ser un tipo de energía, y lo único negativo en ellas es no expresarlas. Aunque hacerlo de una manera poco constructiva, puede acarrear problemas de interacción con otras personas. Por ejemplo, hay personas que al sentir tristeza muestran un enfado generalizado. Por una parte, esto impide que la emoción se manifieste y se disuelva. Por otra, impide que otras personas al

identificarla puedan mostrar una orientación adecuada para su solución.

En el tema que ocupa, centraremos todo el trabajo en las 6 emociones que Ekman considera básicas. Esto es así por dos motivos. El primero es que en la aplicación del trabajo en el aula, cuanto más se simplifique la labor realizada con los alumnos, mejor integraran estos los aprendizajes. El segundo motivo, es que estas 6 emociones son fáciles de observar a nivel facial, permitiendo una participación más exitosa de todos los alumnos.

A continuación se muestra una breve descripción de las emociones y de su función adaptativa:

ALEGRÍA

Sensación de bienestar y paz que invade a la persona cuando ha alcanzado un objetivo o disfruta de una situación que percibe subjetivamente como placentera. Facilita que la persona se marque nuevos objetivos, se sienta motivada, creativa y oriente sus esfuerzos hacia el mantenimiento o reproducción de una situación.

TRISTEZA

Sensación de pérdida o vacío que invade a la persona cuando se anhela algo. La función de la tristeza es acercarse a otros, pedir ayuda y replantearse los recursos que se tiene a mano para solucionar una situación.

MIEDO

Emoción que se produce cuando se percibe cerca un peligro (real o imaginario). El miedo nos prepara para la acción. Desencadena otras emociones como ansiedad, inseguridad, confusión, incertidumbre, y más positiva, motivación para la superación.

IRA

La ira tiene muchas realidades. Puede presentarse como enfado, frustración, impotencia, sentimiento de injusticia... Su función adaptativa reside en el coraje que genera para que la persona pueda realizar un cambio en su vida.

SORPRESA

La sorpresa conlleva asombro y sobresalto. Es una emoción muy breve que ayuda a centrar toda la atención para saber que está sucediendo. Permite a la persona que tome conciencia de la situación en pocos segundos y pueda decidir su actuación muy rápidamente.

AVERSIÓN (ASCO)

Emoción que aparece ante aquello que produce rechazo. En bebés aparece por primera vez con la ingestión de alimento. Indica que el alimento está en mal estado o es tóxico. También que no se desea ingerir más pues existe el peligro de enfermar. Esta relación de

“toxicidad” se manifiesta en la edad adulta ante situaciones, personas,... Ayuda a alejarse de todo aquello que resulta perjudicial para el bienestar.

Las emociones pueden tener una función de adaptación, pero mal gestionadas o expresadas pueden generar conflicto con el entorno. Por este motivo aprender a gestionar bien las emociones es imprescindible para el éxito social. En muchos países, programas de desarrollo en inteligencia emocional han sido implantados a nivel curricular. Estos programas han conseguido resultados tan prometedores como un descenso significativo en las conductas agresivas y antisociales, menor número de conductas autodestructivas y se ha reducido el consumo de sustancias adictivas.

Además, estudios realizados en nuestro país, demuestran que los niños que participan en programas de educación emocional, mejoran los resultados académicos en todas las competencias en un 14%. Tener una buena inteligencia emocional, mejora la autoestima y el autoconcepto, que a su vez, fomentan aspectos como centrarse en la motivación intrínseca y no extrínseca, mejorar la capacidad de logro, etc. Son niños que se mantienen más tranquilos, más seguros, preguntan y piden ayuda, y se relacionan mejor con los compañeros y profesores.

2.3. CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES

- **Alegría:** la alegría es la única de las emociones básicas que por sí misma produce bienestar. Por este motivo se considera una emoción positiva. La manera de gestionar esta emoción es compartirla. Algunos niños que crecen en contextos carentes de la manifestación de esta emoción, consideran agradable sentirla, pero incorrecto manifestarla. En estos casos, cuando los niños expresan su alegría, se desencadena en ellos una sensación de culpa. Por este motivo, el educador debe centrarse en transmitir la importancia de alcanzar esta emoción y de mostrarla a otros para que aprendan a experimentarla. Toda acción va dirigida a alcanzar la felicidad, cuya manifestación emocional es la alegría.
- **Tristeza:** la manera más adecuada de gestionar esta emoción es expresarla. A veces, la tristeza se ha asociado a debilidad emocional. Este motivo provoca que en algunas ocasiones no sea transmitida a otras personas. El acto de verbalizar esta emoción y su causa, ayuda a tener una nueva perspectiva de la situación. El llanto es una de las soluciones, en este caso fisiológica, para desvanecer la tensión corporal que genera esta sensación. A los más pequeños, puede resultarles complicado explicar verbalmente lo que están sintiendo. En estas situaciones, se puede recurrir a otro tipo de medidas: pedirles que dibujen la situación que les hace sentir tristes o pedirles que realicen listas de cosas que les hacen sentir bien, son dos de los recursos que se pueden utilizar.

- **Miedo:** una de las características del miedo es que provoca ansiedad y angustia. La mejor forma de gestionar el miedo es afrontarlo. Se puede recurrir a técnicas que ayuden a disminuir el arousal periférico de la persona (relajación por ejemplo), antes de entrar en la escena que provoca temor. También se puede disponer de un acompañante para enfrentarse al estímulo que da miedo e incluso jugar con él. Por ejemplo, si el temor es a la oscuridad, inventar un juego con linternas podría convertirse en una solución. Hablar sobre el estímulo que provoca el temor, también ayuda a disminuir la tensión emocional.
- **Ira:** esta es la emoción que más perjudica a una persona cuando es retenida. La manera más correcta de gestionarla es expresarla, aunque con algunas particularidades. El enfado o estado de ira, debe mostrarse de manera asertiva, pues hacerlo mediante una explosión emocional puede acarrear problemas interpersonales. Para poder hacerlo desde la comprensión y la tranquilidad, se le mostrará al niño diferentes técnicas de distracción que le ayuden a disminuir su nivel de enfado: retirada temporal, realizar otra actividad, contar despacio... Una vez se encuentre en disposición de mantener una conversación en un tono adecuado, podrá expresar su enfado de una manera constructiva.
- **Sorpresa:** esta emoción puede ser positiva o negativa, según la percepción de la persona que la recibe. Gestionarla no será

un acto consciente, pues dura tan sólo unos instantes y dependerá de si es interpretada como un suceso agradable o desagradable.

- **Rechazo:** esta emoción puede desencadenar otras como la culpa (me siento culpable por rechazar a otra persona). Para gestionar adecuadamente esta emoción, se debe aceptar que el rechazo es la única opción que se tiene ante una determinada situación. El proceso de aceptación implica haber trabajado anteriormente el conocimiento de uno mismo y la autovaloración.

En todos los casos, reconocer la emoción que se siente, respirando suavemente mientras la persona se permite sentirla, sin juicio, tomándose un tiempo, libera un alto porcentaje de la tensión emocional acumulada.

TEMA 3: Potenciar la Inteligencia Emocional en el aula: **Objetivos, Diseño, Aplicación y Evaluación de** **Programas de Inteligencia Emocional**

3. POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA: OBJETIVOS; DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si comprendemos la sociedad como un medio en constante cambio, hay que tener en consideración el mundo de las emociones como factor fundamental en la evolución del ser humano. Hay una permanente adaptación a situaciones nuevas (nuevos cursos, trabajos, personas). Entender este cambio en los propios docentes, es fundamental para que se produzca el primer acercamiento con el alumno, contribuyendo de una forma constructiva y positiva a su formación.

La emocionalidad, indudablemente interfiere en los procesos educativos. El estar preparados para afrontar esta dimensión como un aspecto fundamental en la enseñanza, puede lograr el desarrollo de la máxima capacidad en todos los niveles. Esto hace que el alumno de lo mejor de sí, consiguiendo los mejores resultados académicos que sea capaz de alcanzar.

Aunque la verdadera importancia de servir de guías en la comprensión y manejo de las emociones, no reside sólo en la obtención de una mejores notas. El poder ofrecer una base sana y segura donde pueda ir asentando su madurez, determinará en gran medida los comportamientos futuros, matices en sus rasgos de personalidad y en general, de la elección de sus preferencias.

Por todo esto, es importante ayudar a conocer e identificar las emociones que experimentan los alumnos a través del diseño de programas en inteligencia emocional. De esta manera se les estará

ayudando a regularlas y controlarlas de una manera adecuada y positiva.

En España, se han implantado pocos programas sobre inteligencia emocional. En realidad, han comenzado a tomar relevancia en los últimos 15 años. Hasta 1997, no era posible encontrar bibliografía en lengua castellana relacionada con los términos *inteligencia emocional en educación* o *educación emocional*. A raíz de la popularización del término, se comienzan a realizar propuestas y estudios sobre la aplicación de la educación emocional. Curiosamente, se realiza en varias comunidades autónomas a la vez.

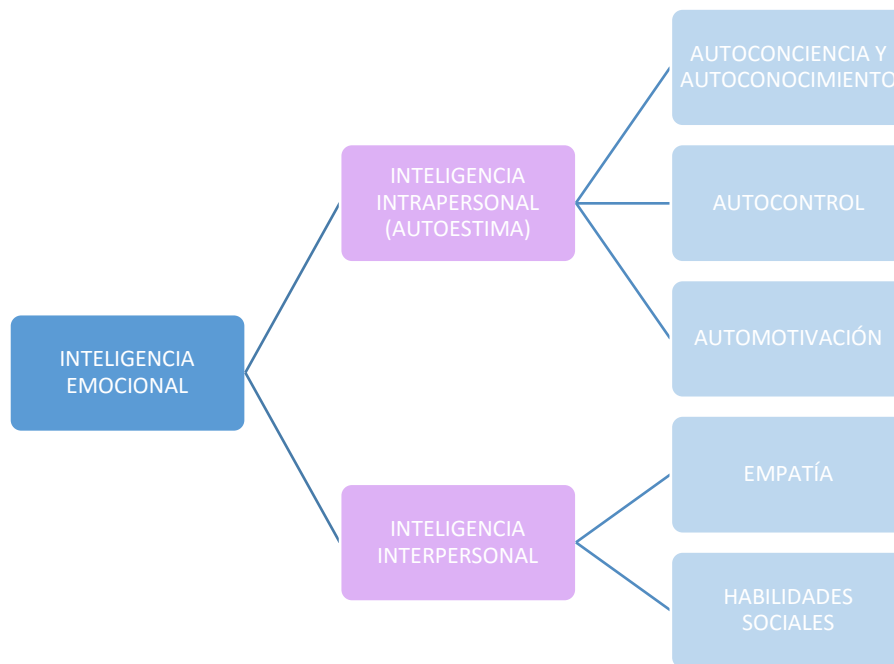
Carpena (2003), manifiesta la idoneidad del contexto escolar para sentar las bases de la educación emocional. En estos primeros intentos, se plantea de una manera firme la forma más efectiva de implantar el desarrollo de esta capacidad. En algunas propuestas se resalta la importancia de hacerlo transversalmente en todas las materias. Las tutorías son consideradas uno de los espacios más oportunos para la orientación y trabajo sobre esta cuestión. En el Informe Delors (UNESCO 1996), se concluye que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional.

3.1. OBJETIVOS DE UN PROGRAMA PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

Con la aplicación de un programa de estas características son muchos los objetivos que podrían manifestarse como alcanzables. Si los objetivos se centraran en la mejora del centro educativo podríamos resaltar una disminución de la conflictividad y el aumento de la motivación en la consecución de mejores calificaciones como algunos de ellos. Sin embargo, nos vamos a centrar en 3 grandes objetivos generales que benefician al alumno:

1. Potenciar un autoconocimiento positivo y realista, aprendiendo a integrar lo bueno y lo malo de uno mismo en un sentimiento de aceptación y autovaloración.
2. Ayudar a generar relaciones más positivas y armoniosas.
3. Potenciar una visión más optimista de las relaciones y de la vida en general, orientando todos los recursos a la plenitud y a la felicidad.

También como objetivos más específicos está el desarrollar todas las competencias en habilidades emocionales. A continuación, se presenta un breve esquema de la relación entre dichas competencias:



1) Autoconciencia y autoconocimiento

Hablamos de autoconciencia cuando el alumno es capaz de identificar y definir con precisión los propios sentimientos. Esto implica poder etiquetar la emoción que se está percibiendo. Cuanto mayor es la complejidad de la emoción, mayor autoconciencia de uno mismo se debe poseer. Esta complejidad irá evolucionando con la madurez emocional del alumno. Por esta razón, es importante implantar desde una temprana edad, un programa para mejorar la inteligencia emocional. No olvidemos que etiquetar adecuadamente una emoción, también dependerá de la adquisición progresiva de un vocabulario emocional.

Por otra parte, el autoconocimiento, aunque muy ligado a la autoconciencia, implica otra serie de aspectos. Primero, conocerse a sí mismo, no es sólo haber tomado conciencia de los aspectos más y menos positivos de uno, sino el aprender a valorarse tal y como uno

es. Estaríamos integrando aquí el concepto de autoestima. No se puede conocer a fondo algo que se rechaza, ya que implicaría el tratar de ocultarlo, en lugar de enfrentarse a una solución. El autoconocimiento también implica respetarse y confiar, primero en uno mismo, y al carecer de miedo, en los demás. Todo esto facilita las elecciones en la vida, pues se toma conciencia de los gustos y preferencias. Conocerse bien ayuda a la persona a responsabilizarse de su vida, a tomar iniciativa y a asumir riesgos. Esto supone también aceptar la propia experiencia emocional, independientemente que sea percibida como una emocionalidad más positiva o negativa, excéntrica o convencional,... siempre que se ajuste a una coherencia emocional. El alumno creará su propia teoría emocional, que no debe corresponderse al del resto de la sociedad, pero si debe estar en concordancia con su propia escala de valores.

2) Autocontrol

Poseer un buen autocontrol implica tomar conciencia del comportamiento de uno mismo. Sentimiento, pensamiento y acción van unidos. La acción se verá determinada por la emoción, y ésta por el pensamiento. Es importante entonces para manejar esta habilidad poseer unas buenas estrategias de afrontamiento y buen control sobre los pensamientos positivos. Otro factor importante en el autocontrol, es la capacidad de controlar los impulsos. Muchos alumnos fallan en esta fase del proceso. A pesar de que son capaces de realizar la modulación de la emoción mediante el pensamiento, carecen de los segundos necesarios para hacerlo, al sentirse incapaces de controlar su impulsividad y su tolerancia a la frustración.

La baja tolerancia a estados emocionales negativos como el estrés, la ansiedad, etc. llevan al niño a manifestar violencia.

3) Automotivación

La automotivación se refiere a la implicación emocional del alumno en la vida familiar, actividades extraescolares, relaciones con otros compañeros, en las materias escolares, etc. por impulso propio. Necesariamente se debe poseer una buena autoestima, ya que la persona siente que tiene cosas que aportar en todas estas actividades. El alumno con automotivación se muestra más cooperativo, caritativo, justo y bondadoso, que otro alumno cuya motivación es baja. Esto se debe a que ha tomado una actitud positiva ante la vida, ante sí mismo y ante el conjunto social que le rodea. Las premisas son, todo el mundo es bueno y yo ofrezco lo mejor de mí.

Posicionarse en esta actitud, ayuda también a aumentar el deseo de hacerse responsable dentro de un contexto seguro y ético. La responsabilidad deriva en el deseo de tomar decisiones, de ganar autonomía. Y esto se desarrolla en un ciclo en el que de nuevo la autonomía personal fomenta autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

4) Empatía

Conseguir que los alumnos desarrollen una capacidad para identificar e interpretar las emociones de los demás con la mayor precisión posible. Poder acercarse en la mayor medida a lo que está

experimentando a nivel emocional, determinará el éxito de la relación. Esto es especialmente útil cuando existe un conflicto, pues percibir a la otra persona no como un contrincante, sino como un ser emocional, facilitará la búsqueda de soluciones negociadoras. Cuanto mayor es la similitud entre la vivencia de cada uno, mayor es el grado de empatía. Una verdadera y profunda empatía se genera cuando no hay juicio, sólo comprensión. Y es aquí cuando se inicia también el respeto hacia el otro, hacia sus pensamientos y emociones, pues existe una comprensión de la individualidad y del grupo.

5) Habilidades sociales:

Poseer unas buenas habilidades sociales implica dominar otras habilidades como la capacidad de comunicación, la escucha activa, la asertividad, el respeto por las normas y por los demás, fomentar las actitudes prosociales, etc. A continuación, se analizan algunas de ellas:

5.1) Asertividad: En primer lugar debe quedar claro para el alumno que significa el concepto de asertividad y como debe expresarse en la práctica. En algunas ocasiones se ha considerado que habilidades sociales y asertividad son sinónimos. Sin embargo, la asertividad es sólo una parte y se define como el conjunto de habilidades que nos ayuda a expresar nuestras necesidades, defendiendo nuestros derechos sin hacer daño a otros.

Ante un problema, podemos optar por tres tipos de respuesta:

PASIVO _____ ASERTIVO _____ AGRESIVO

Un ejemplo es la manera más sencilla de mostrar cada una de las posibles respuestas: En una frutería, se pide un kilo de manzanas. El dependiente introduce en la bolsa una manzana en mal estado. El cliente puede responder:

Pasivo: no dice nada al dependiente, pero se altera y sus pensamientos se vuelven negativos ("soy tonto por no atreverme a decir nada", "es una mala persona que me quiere engañar", "ya no vuelvo más", etc.).

Agresivo: se dirige al dependiente de una manera ofensiva y juzgando su intención como negativa ("¿no sabía a quién metérsela?", "me toma por tonto", etc.). Recordemos que el lenguaje se compone de una parte verbal y otra no verbal. Podemos utilizar un mensaje aparentemente neutro, pero la entonación, nuestros gestos faciales y actitud, pueden dar muestras de agresividad.

Asertivo: el mensaje es claro, simple y sin juicio ("esa manzana no; por favor, esa otra"). Se desconoce la intención del dependiente, pero tampoco importa; no se entra en la confrontación, ni en el juicio. Sólo se pide lo que uno cree que merece.

Es importante estar preparado para expresar de manera adecuada las emociones. No siempre la intensidad interna de la emoción es la que se debe mostrar externamente. Para poder hacerlo de manera más correcta se pueden desarrollar técnicas asertivas que defiendan los propios intereses, pero también los del otro. Desde esta postura, las críticas siempre se harán de manera constructiva. Un comportamiento asertivo también implica aprender

a decir que no sin sentirse culpable. Darse cuenta de los propios errores y corregirlos es propio de la asertividad.

5.2) Solución de conflictos: la primera fase para solucionar un conflicto es ser capaz de identificarlo. El alumno debe aprender a evaluar posibles soluciones, riesgos de cada una de ellas, cuales son mejores capacidades a disposición de la solución, obstáculos, etc. El objetivo es adquirir una visión general realista de la situación. Entre las posibles soluciones, se tenderá siempre a la negociación, asegurando que los conflictos se solucionen de una manera serena y buscando que todas las partes salgan beneficiadas. Aunque también se pueden llevar a la práctica otro tipo de técnicas como la conciliación, la mediación o el intercambio de roles.

5.3) Aceptación y valoración de las normas sociales: el alumno crea una crítica sobre los mensajes que se le están transmitiendo a nivel social y cultural. Aceptar estas normas y hacerlas propias, ayuda que no se pongan obstáculos a pedir ayuda o a utilizar los recursos que existen a su disposición. Esto facilita además que se realicen conductas prosociales, pues se posee una visión positiva del medio que lo rodea. Se garantiza que el niño cumpla con las normas y habilidades sociales básicas: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, actitud dialogante, guardar turno, etc.

5.4) Comunicación: la comunicación implica dos niveles. El primero es con uno mismo, expresando las emociones adecuadamente mediante el lenguaje verbal y no verbal. El segundo con los demás, interpretando ambos aspectos correctamente para recibir los mensajes con precisión. Ser hábil en comunicación,

conlleva tener capacidad para iniciar y mantener conversaciones y motivación por hablar en público. Para que una relación sea positiva, las emociones deben expresarse de una manera directa, sincera y clara. Desde esta posición pueden generarse relaciones simétricas o asimétricas. Es importante que las relaciones de comunicación simétrica se fomenten no sólo entre los alumnos, sino también con los profesores.

3.2. DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

3.2.1. DISEÑO

El primer planteamiento que se debe hacer en la elaboración de cualquier programa, es el enfoque que se desea transmitir. Desde aquí, se va a orientar el diseño de programas en IE desde un enfoque constructivista. Esto implica tener presente el concepto de constructivismo y partir de los tres pilares básicos en los que se fundamenta:

1. El alumno es el responsable de su propio proceso de aprendizaje.

El niño integra sus conocimientos dependiendo de su actividad mental, que engloba muchos aspectos. Él es un agente activo en su educación. Hay que tomar conciencia del punto en el que se encuentra para facilitarle los recursos más adecuados que le ayuden a avanzar. No es posible una educación emocional generalista. Aquí el educador se convierte en un facilitador que le exige estar bien formado en competencias de naturaleza emocional. Otro aspecto a tener en cuenta, es que el niño no sólo aprende cuando entra en interacción directa con algún elemento (leer, manipular, escribir,...). Su mente activa integra conocimientos de la observación y la escucha de experiencias ajenas.

2. La actividad mental constructiva del alumno se aplica a los contenidos que ya posee.

La complejidad de los nuevos elementos a integrar, dependerá de los anteriores. Es importante conocer a fondo la vivencia emocional del alumno.

3. *El alumno, reconstruye objetos de conocimiento que ya están contruidos.* En este sentido, se debe permitir que el niño vaya experimentado y creando sus propias teorías. Estas se verán modificadas con el tiempo por nuevas experiencias. En este proceso el alumno integrará los aprendizajes de manera más profunda y precisa. Es conveniente que el docente no interfiera en este proceso.

La metodología en la que se va a basar, debe ser globalizada teniendo en cuenta el desarrollo de todos los objetivos, y que permita que los aprendizajes sean significativos y adaptativos para el alumno.

Una de las cuestiones que debe quedar clara, es como organizar el trabajo para desarrollar todas las competencias emocionales en los alumnos. Los objetivos que se desean alcanzar, deben estar distribuidos en todas las etapas escolares. Hay que tener presente para la toma de decisiones, el desarrollo emocional de los alumnos según su edad, es decir, no olvidar toda la base teórica que va a respaldar el diseño. A continuación, se presenta una posible estructuración de los objetivos para el desarrollo de las competencias emocionales por etapas educativas:

EDUC. INFANTIL	EDUC. PRIMARIA	
<ul style="list-style-type: none">Favorecer el autodescubrimiento y el descubrimiento de los demás.	PRIMER CICLO	<ul style="list-style-type: none">Ayudar a identificar sus emocionesEmpleo de circunstancias

<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de las emociones del niño. • Juegos de socialización • Implicación de la familia en la valoración de las emociones del niño. 		<p>emocionales como medio de transmisión de experiencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir habilidades sociales. • Reflexibilidad.
	SEGUNDO CICLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a identificar las emociones de los demás. • Elaboración de un programa de actividades de expresión emocional (concepto de asertividad) • Automotivación partir de la emoción.
	TERCER CICLO	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de programas de conocimiento de

		<p>las emociones y regulación emocional.</p> <ul style="list-style-type: none">• Favorecer la autonomía emocional del alumno.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

En el proceso de diseño también hay que decidir se va a aplicar el programa. Decisiones como si se destinará unas horas específicas al desarrollo de las habilidades o se implantará de manera transversal, se utilizarán las tutorías como espacio para avanzar en los contenidos, etc. son importantes en esta etapa. También se decidirá sobre las estrategias específicas que se van a llevar a la práctica, teniendo en cuenta las características individuales de cada alumno y las características como grupo.

3.2.2. **APLICACIÓN DEL PROGRAMA**

En esta fase es muy importante tener recursos para trabajar las distintas competencias emocionales: actividades, estrategias y técnicas de afrontamiento en distintas áreas. El docente estará sensibilizado y preparado para observar y entender cómo se siente el alumno y el motivo (reconocer por ejemplo si su alumno tiene una alta o baja autoestima). Se mostrará receptivo a conocer a sus alumnos, cómo se ven a sí mismos y cómo se perciben con respecto al grupo. Motivará a los niños para que tengan una visión realista de sí mismos, que expresen cómo les gustaría ser y ayudarles a conseguirlo de manera honesta y positiva.

En esta etapa, además se contará en la medida de lo posible con las familias. El interés fundamental está en que conozcan el modo en el que se está trabajando para lograr en los alumnos una autoimagen positiva. Es importante que haya una comunicación fluida, para que desde la escuela se pueda conocer que pautas sigue el niño en casa, y como éstas pueden estar contribuyendo a una buena autoestima y valoración. En este sentido se puede crear alguna vía de comunicación que facilite unificar la línea de trabajo dentro y fuera de la escuela.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

A continuación, se describen algunas actividades y técnicas que pueden contribuir al desarrollo de las competencias emocionales dentro de aula:

Actividades para desarrollar la Autoconciencia y el Autoconocimiento:

Todas las actividades que se implanten con la intención de desarrollar estas habilidades, no implicarán la interacción con terceras personas. Lo que se pretende es que el alumno alcance un conocimiento de cómo siente, piensa y actúa más profundo.

Actividad 1: Recordar una situación.

Objetivo: - Ampliar el vocabulario emocional

- Diferenciar emociones
- Buscar soluciones

Desarrollo: Se pide a cada alumno que recuerde una situación emocional. A continuación debe contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Por qué crees que te sentiste así?
- ¿Se produjo alguna reacción en tu cuerpo? Descríbela
- ¿Qué hiciste para solucionarlo? ¿Qué podrías haber hecho? (describe al menos 3 cosas)

Actividad 2: Reconociendo lo más y lo que menos me gusta de mí

Objetivo: - Aprender a tener una visión realista de sí mismo

- Valorar y potenciar las capacidades positivas
- Tomar conciencia de lo que se desea cambiar

Desarrollo: pedir al alumno que describa lo que más y lo que menos le gusta de sí mismo, y lo que mejor saber hacer y para lo que mayor dificultad tiene.

Actividad 3: Yo soy único

Objetivo: - Valorar las diferencias
- Aprender a no compararse

Desarrollo: Se entrega un folio con un dibujo de un marco. Cada alumno deberá dibujarse así mismo. Después hablará de como se ve y cuáles son sus diferencias.

Una vez que todos han finalizado, se les pide que reflexionen sobre qué sucedería si todos fuéramos iguales y lo positivo de ser diferentes.

Actividades para desarrollar el Autocontrol:

Para que el alumno pueda manejar sus emociones primero debe entender qué está sintiendo. Las actividades para entrenar el autocontrol tendrán como propósito esta toma de conciencia. Se podrá mostrar también técnicas que disminuyan la actividad fisiológica.

Actividad 1: técnicas de relajación

Objetivo: - Ayudar a que el alumno disminuya su activación periférica.

- Aprender a detectar cuando se está tenso y cuando se está relajado, para poder actuar antes de llegar a la máxima activación.

Respiración profunda: un método fácil de explicar a los niños la respiración profunda es imaginar que están haciendo burbujas de jabón. Se les explica que las burbujas se pueden hacer rápida o lentamente. Si se hacen de forma rápida, existe el riesgo de que la burbuja se rompa y no se haga muy grande. Sin embargo, si se toma mucho aire y se expulsa lentamente, la burbuja crecerá. Las instrucciones que se le dan son:

1. Si respiro y expulso el aire rápidamente, no salen muchas burbujas.
2. Si respiro profundo y suelto rápido, saldrán muchas burbujas pequeñas.
3. Si respiro profundamente y expulso el aire muy despacio, haré una burbuja muy grande.

Relajación progresiva de Jacobson: se seguirán las siguientes instrucciones (tomadas de www.orientaciónandujar.es)

Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica sentados cómodamente uno en frente del otro, con ropa cómoda que no apriete y en una habitación tranquila con buena temperatura y con luz tenue, podemos acompañar el procedimiento con música.

Brazos: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado, el brazo me pesa no puedo moverlo...) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo.

Hombros: Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.

Espalda: Hecho los dos brazos hacia atrás como si fuera a juntar las manos, mantengo unos segundos y suelto. Se hace dos veces.

Abdomen: Aprieto muy fuerte la barriga, comprueba con tus dedos que tu barriga está muy dura. Igual que el anterior.

Piernas: Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Realizo la actividad dos veces con cada pierna.

Todo junto: Relajo las piernas, brazos, hombros y abdomen a la vez. Tenso todas estas partes de la forma explicada anteriormente. Lo realizo solo una vez.

Seguimos con la cara:

Ojos: Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Labios: Juntar los labios y apretarlos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Frente: Pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola. Igual.

Mofletes: Coloca la boca como si fueras a soplar. Igual.

Orejas: Difícil. Concéntrate en ellas e intenta subirlas hacia arriba. No te preocupes sin lo consigues. Igual.

Cuello: Apretamos los dientes muy fuerte. Igual.

Todo junto: Intentamos tensar toda la cara junta, ojos, labios, frente, orejas y cuello. Lo realizo una vez.

Después intento realizar cuerpo y cara y conjuntamente, tenso piernas, brazos, hombros, abdomen y la cara a la vez. Lo realizo una sola vez, insisto en la relajación de todo el cuerpo, cierro los ojos y noto como mi cuerpo está muy pesado y muy muy relajado no puedo moverlo.

Entrenamiento autógeno: se recrea una situación placentera, por ejemplo la playa. Para ello se puede utilizar sonido, aromas,... o lo que se considere necesario para acercarse a una situación real. También se puede utilizar música relajante. Mediante instrucciones simples se ayuda al niño a que reproduzca las sensaciones placenteras de estar en ese lugar con frases como: "Estás tranquilo" "el sol produce un agradable calor" "escuchas el sonido de las olas", etc.

Actividad 2: Afrontando una situación desagradable

Objetivo: - Tomar conciencia de emociones menos agradables
- Detectar que pensamientos negativos se disparan

Desarrollo: El alumno se expone a una situación ligeramente desagradable para él. Por ejemplo, se le pide que salga un momento de la clase. Al resto de compañeros se les explica que se le va a pedir que exponga algo delante de ellos, mientras estos no le prestan atención. Después de enfrentarse a la situación el niño debe describir:

- Cómo se ha sentido emocionalmente

- Qué sensaciones físicas a percibido
- Qué pensamientos tenía
- Qué se le ocurría hacer para solucionarlo

Actividad 3: El semáforo

Objetivo: - Reducir la impulsividad

- Tomar conciencia de las emociones y de cuando es el momento de expresarlas.

Desarrollo: Se les explica a los alumnos que el proceso emocional es similar a un semáforo. Asociar cada etapa a un color, ayuda a controlar la conducta emocional. El significado de los colores es:

ROJO: PARARSE.

Si está sintiendo mucha activación: nerviosismo, rabia, respiración rápida, corazón acelerado,... ¡¡ALTO!! No es el momento de actuar. Como se haría en vehículo, paramos hasta ver el cambio de luz.

AMARILLO: PENSAR.

Una vez se ha detenido, es el momento de comenzar a reflexionar acerca de lo sucedido y de lo que me ha hecho sentir. Se comienza a buscar soluciones. VERDE: SOLUCIONARLO.

Ahora es el momento de hablar, explicar que es lo que no ha gustado y trabajar para la solución.

Para recordarlo, se puede colocar un semáforo en clase con las instrucciones para cada uno de los colores.

Actividades para desarrollar la Automotivación:

Para fomentar el desarrollo de esta habilidad se realizarán actividades orientadas a mejorar el concepto de uno mismo de sus

posibilidades. Se trata de que el alumno se sienta capaz de llevar a término cualquier acción que se proponga, enviándose mensajes autoreforzadores y automotivadores a través del pensamiento.

Actividad 1: Hablar con dibujos

Objetivo: - Fomentar la experiencia creativa como automotivadora

- Hacer que se sientan capaces de transmitir emociones a través de la creatividad
- Eliminar el miedo al error

Desarrollo: Se pide a los alumnos que representen mediante un dibujo las mociones que se pueden experimentar en una determinada situación. Después cada uno expondrá el motivo del dibujo elegido, explicando su significado. Finalmente, recibirá los elogios del educador y de sus compañeros, destacando lo mejor de su obra y su originalidad.

Actividad 2: Las cosas positivas de mi vida

Objetivo: - Aprender a apreciar el lado positivo de las cosas

- Tomar conciencia de todo lo bueno que hay en la vida de cada uno
- Fomentar la creación de más eventos positivos

Desarrollo: Se entregan una serie de frases que el alumno debe completar de forma positiva. Por ejemplo:

- "Lo mejor de mi vida es....."
- "Caigo bien a otras personas porque soy....."
- "Me encanta....."
- "Creo que podría mejorar mi vida si....."

- "Lo mejor que me ha pasado hoy ha sido....."

Se animará a que los alumnos continúen añadiendo frases y que realicen este ejercicio con una frecuencia determinada (diariamente, semanalmente,...).

Actividad 3: Calendario de soles y lunas

Objetivo: - Apreciar los logros

- Motivación hacia el esfuerzo
- Conciencia de la acción realizada para conseguir un objetivo

Desarrollo: Se pactará con el alumno un comportamiento que se desee mejorar. Por ejemplo, hacer las tareas todos los días. El educador determinará cuando la acción puede considerarse válida. En este caso, determinará que significa "hacer la tareas". Por ejemplo, podría acordarse: tener todos los ejercicios terminados y buena presentación. Se le entregará al alumno un calendario mensual. En él, el niño dibujará un sol los días que haya cumplido con los requisitos y una luna los días que no lo haya hecho. El educador supervisará la valoración que de sí mismo ha realizado el alumno. Se mostrará conforme o disconforme explicando sus motivos, pero sin realizar correcciones sobre el calendario.

La finalidad de esta actividad es que el alumno sea capaz de autovalorarse, y poder mejorar a partir de la información que recibe del exterior.

Actividades para desarrollar la Empatía:

Estas actividades llevan implícito la intervención de varias personas. La finalidad es ayudar al alumno a que se acerque lo máximo posible a la emoción de los demás.

Actividad 1: Sé cómo te sientes

Objetivo: - Reconocer las emociones de los otros

- Profundizar en el lenguaje verbal y no verbal

Desarrollo: dos o más alumnos representarán mediante role-playing una situación emocional. Los demás alumnos, observarán la representación para poder responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sentía cada uno de los personajes?
- ¿Expresaba lo mismo el lenguaje verbal y el no verbal?
- ¿Cómo te sentías al observar la escena?
- ¿Cómo podrían haberlo solucionado?
- ¿Recuerdas alguna situación en la que te sintieras igual?

Actividad 2: Cuéntame y te diré que es lo que sientes

Objetivo: - Desarrollar la capacidad para reconocer situaciones emocionales

- Reconocer las emociones en el otro
- Admitir los fallos

Desarrollo: un alumno relata una situación emocional a otro. El segundo debe describir cómo se sentía y el motivo que le lleva a pensarlo. El alumno del relato corrobora sus emociones. En caso de discrepancia, explicará las causas de sus emociones.

Actividad 3: Qué me he puesto hoy

Objetivo: - Aprender a interpretar el lenguaje no verbal
- Manejar la frustración

Desarrollo: Un alumno representa mediante mímica que esa mañana ha tomado una prenda (calcetines, camiseta, guantes, pantalones,...) de un determinado lugar (cajón, armario, cuerda de tender,...). El resto de compañeros debe adivinar de qué prenda y qué lugar se trata.

Actividades para desarrollar las habilidades sociales:

Para trabajar las habilidades sociales se necesitarán diversas actividades para trabajar cada una de sus categorías. Como más relevantes se trabajará para el desarrollo de resolución de conflictos y la comunicación.

Actividad 1: Me expreso de manera asertiva

Objetivo: - Aprender a expresarse con asertividad
- Tomar conciencia de las consecuencias del estilo comunicativo que se use
- Reconocer los pensamientos que hay detrás de cada estilo comunicativo

Desarrollo: El docente relata una situación conflictiva. El alumno debe responder de acuerdo a los tres estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. Se debate después las respuestas y las emociones que se esconden detrás de cada una.

Actividad 2: ¿Qué ha pasado?

Objetivo: - Fomentar la cooperación

- Desarrollar las habilidades de escucha
- Desarrollar la creatividad en la solución de problemas
- Mejorar las habilidades de negociación

Desarrollo: el docente relata una situación problemática. Los alumnos se dividen en grupos. Cada grupo debe crear al menos dos soluciones. Finalmente se ponen en común las soluciones encontradas y entre todos los alumnos deciden cual es la más adecuada.

Actividad 3: El rap del optimista

Objetivo: - Mostrarse tal y como cada uno es delante del grupo

- Fomentar la conducta prosocial y de ayuda
- Mejorar la confianza y seguridad en el grupo

Desarrollo: Cada alumno describirá una cualidad de él mismo que le desagrada. Con todas ellas se inventará un rap. Cada alumno cantará su frase, y todos, el estribillo. Por ejemplo:

No juego bien al fútbol... (niño que lo escribió)

... Y no pasa nada (estribillo)

Me ensucio cuando como....

... Y no pasa nada

Me enfado cuando pierdo...

... Y no pasa nada

3.2.3 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

El proceso de evaluación de un programa y de la efectividad de su implementación, va muy unido al concepto de calidad. La evaluación nos permite recoger información relevante sobre todos los procesos de enseñanza y aprendizaje. Entre otros factores, ayuda a conocer si el programa se ha ajustado a las necesidades del alumnado.

Para que la evaluación se convierta en una herramienta realmente útil, debe realizarse a lo largo de todo el proceso. De esta manera, será posible observar si la aplicación ha sido coherente y funcional. Además, la aplicación en cada fase del proceso de evaluación, tiene una finalidad diferenciada.

- *Evaluación inicial:*

Tiene como objeto descubrir las necesidades reales de las que parten los alumnos. Esto permite adecuar de forma más precisa los contenidos y herramientas.

En esta fase los instrumentos de evaluación que son aconsejables para una evaluación completa son:

- a) Aplicación de test o cuestionarios específicos. Quizá el más preciso de los que se dispone en la actualidad sea el CEE (Cuestionario de Educación Emocional), elaborado por GROP. Con él se puede evaluar tanto las necesidades iniciales, como la valoración de la eficacia de la aplicación del programa. En su versión revisada, consta de 20 ítems autocorregibles a los que los alumnos deben responder. Existen otros test como el del Bienestar subjetivo de Eysenck (1990) o el CAS (Cuestionario de ansiedad infantil) de J. S. Gillis, que además

de su complejidad, sólo evalúan una emoción. Para simplificar esta parte del proceso, se puede realizar un pequeño cuestionario de entre 10 y 20 preguntas, que reflejen aspectos sobre las competencias a mejorar.

b) Resolución de un caso práctico. Una alternativa al cuestionario es este instrumento. Se presenta una situación de carácter emocional donde los alumnos deben responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué sientes ante esta situación? ¿Qué crees que sienten los demás?
- ¿Cuál es el motivo de que pase? ¿Cómo crees que te sentirías si estuvieras en el lugar de la otra persona?
- ¿Cuál te parece la mejor forma de solucionarlo? ¿Cómo lo has hecho en otras ocasiones? ¿Te ha funcionado? ¿Qué necesitas para llevar a cabo tu solución?
- ¿Qué otras maneras se te ocurren de solucionar el problema?
- ¿Qué obstáculos puedes encontrar? ¿Qué harás entonces?

c) Observación y análisis sobre el comportamiento de los alumnos. A modo de ejemplo, se presenta una plantilla de observación que puede facilitar la evaluación.

	Actitud observada	A1	A2	A3
<i>Participación en el grupo</i>	Coopera con el grupo			
	Participa activamente			
	Facilita la comunicación			
<i>Relación con compañeros</i>	Se muestra amable			
	Ayuda			
	Muestra timidez			
<i>Actitud ante la tarea</i>	Muestra interés			
	Pregunta y pide ayuda			
	Respeto la dinámica de la tarea			
	No se bloquea			
<i>Participación en debate</i>	Respeto los turnos			
	Participa			
	Escucha			
	Interviene con llamadas de atención			
	Respeto la opinión de sus compañeros			
<i>Influencia sobre el clima del aula</i>	Genera conflictos			
	Es mediador			
	Es competitivo			

- *Evaluación del proceso:*

Su finalidad es poder ir adaptando la pedagogía a las nuevas necesidades que van surgiendo. Ayuda a mejorar la efectividad del programa. Los instrumentos que se utilizarán serán principalmente de observación y auto reflexión. Por un lado, se puede hacer uso de la plantilla de cada alumno. Esto permite ajustar la pedagogía a las necesidades individuales. Por otro lado, un autocuestionario para el docente, puede ayudarle a reflexionar sobre la mejor manera de adecuar su práctica. Y por último, un pequeño cuestionario para los alumnos sobre la práctica en sí y sobre el modelo pedagógico del docente. Las preguntas de reflexión en cada una de las actividades constituyen un instrumento de evaluación del proceso, a la vez que favorecen la asimilación de los conceptos trabajados.

Como ejemplo, se muestra un cuestionario de autoevaluación para el docente:

Fecha:

Curso:

Docente:

	SI	NO
<i>¿He explicado con suficiente claridad qué y cómo deben trabajar?</i>		
<i>¿El tipo de pedagogía que he utilizado era la más adecuada?</i>		
<i>¿He sido consciente de las necesidades del grupo?</i>		
<i>¿Estoy enseñando lo realmente importante?</i>		

¿He ayudado a favorecer un buen clima en el aula?

¿He ayudado a que los alumnos reflexionen sobre las cuestiones que se han planteado?

¿Soy un buen motivador?

¿Soy creativo diseñando los contenidos?

¿Dedico tiempo personalizado a mis alumnos?

¿Pongo a disposición de mis alumnos todos los recursos necesarios de los que dispongo?

¿He cumplido mi propio organigrama?

¿Acepto críticas constructivas de mis alumnos?

¿He alcanzado los objetivos que me propuse?

¿He dedicado tiempo suficiente a la comunicación con las familias?

Cosas que puedo mejorar de mi práctica y cuales debo fomentar:

Aspectos que debo resaltar con las familias:

Nuevas ideas y recursos:

- *Evaluación final:*

Ayuda a conocer los datos de implementación del programa y, sobre todo, a determinar si se han alcanzado los objetivos planteados. Para la obtención de datos, volverán a aplicarse todos los instrumentos que se utilizaron en la fase inicial del proceso de evaluación. De la extracción de estos datos se determinará el éxito del programa.

TEMA 4: Dificultades del docente en la práctica en Educación Emocional

4. DIFICULTADES DEL DOCENTE EN LA PRÁCTICA EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las dificultades es algo con lo que se debe lidiar cada día, en cualquier ámbito de la vida. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, son muchos los obstáculos que se han de superar. Problemas con la gestión de la casa, con el coche, con la familia, etc. En la práctica docente sobre educación emocional, esto no es diferente. En realidad, esas dificultades u obstáculos, suponen retos que hacen que crezcamos como personas.

La primera dificultad a la que un docente debe hacer frente, es a la diversidad dentro del aula. No todos los alumnos de un mismo aula, poseen el mismo nivel de madurez emocional. En ocasiones, entre el alumno más competente emocionalmente y el que dispone de peores habilidades en esta área, existe una gran diferencia. Además, hay que tener presente que cada alumno dispone de su propia escala de valores y creencias. Es posible, que en los casos más extremos, esto dificulte que la efectividad del programa y la consecución de los objetivos, no sea la esperada inicialmente. Sin embargo, esto no es lo importante. En mayor o menor medida, todos los niños avanzan. Aquellos que están preparados para integrar todos los aprendizajes, lo harán de manera óptima. Los alumnos que no posean una base tan sólida, se verán igualmente beneficiados, ya que encontrarán en el profesor y en el resto de sus compañeros la confianza y seguridad para abrirse emocionalmente. Esto en sí mismo, ya supone un gran beneficio para que después cada niño vaya avanzando según sus necesidades individuales. Además, si el docente se muestra temeroso ante esta situación, no podrá entregara a sus alumnos lo

mejor de sí mismo, ni transmitir la ilusión y la motivación necesaria para que los alumnos se muestren lo más receptivos posibles.

Otro obstáculo al que se debe hacer frente, es la falta de implicación de las familias. Si bien es cierto, que los contextos externos al educativo tienen un gran peso sobre la educación emocional del niño, el profesor tiene una ventaja. Puede observar globalmente a sus alumnos, es decir, no sólo conocer los procesos emocionales internos del alumno, también observar como los aplica en un contexto más social. En este último, es donde el docente emocionalmente inteligente puede intervenir. Si factores internos, interfieren en la conducta externa, modificar factores externos, generará cambios en los procesos internos. Tal vez para que esos cambios se produzcan, se necesitará más tiempo en el niño. Pero lo importante aquí no es el factor tiempo ni los recursos que requiera. Si el alumno, independiente de la inexistencia de la comunicación con la familia, genera una relación afectiva con el docente, habrá dado el primer paso para integrar nuevos aprendizajes emocionales.

Otra dificultad, quizá la más importante, son las propias limitaciones personales. Cuando se habla de limitaciones, nos estamos refiriendo a miedos, falta de confianza en la utilidad de lo que se hace, déficit en la autovaloración, etc. Pero todo esto forma parte del proceso de crecimiento emocional del educador. Lejos de ser un obstáculo, es una gran ayuda para que el docente pueda experimentar y poner en práctica los recursos que posteriormente transmitirá a sus alumnos. Cuando esto sucede, la comunicación es más directa y dispone de mayor credibilidad.

También se puede plantear como problema la falta de tiempo. Aunque hay que considerar que la práctica en educación emocional, no está separada del resto de las materias. La educación emocional es inherente al proceso educativo en sí de todas las materias. Se puede estar educando emocionalmente a un niño cuando se enseñan operaciones matemáticas, lengua o plástica. Sólo hay que ser capaz de discernir qué mecanismos poner en práctica, de que recursos se disponen y conocer los procesos emocionales que en ese momento están interfiriendo en el aprendizaje. Así se orientará al alumno para que obtenga sus mejores resultados. Si se dispone de un tiempo destinado exclusivamente a la educación emocional, será perfecto. Si no es así, hay muchas formas de conseguir que el niño se sienta seguro, valorado y obtenga una buena imagen de sí mismo. Lo único realmente necesario, es la intención que pone el docente en todo el proceso de cambio de cada alumno, y en mejorar el clima del aula.

El no disponer de todos los recursos materiales necesario para desarrollar todas las actividades, puede plantearse problemático. Sin embargo, esto es una gran oportunidad para que, tanto docente como alumnos, pongan en marcha su creatividad. Además de convertirse en la energía necesaria para valorar la autenticidad de cada uno y valorarla. No son más importantes los recursos externos que los recursos internos de los que se dispone.

Por último, es importante tener presente, que al aplicar un programa en educación emocional con niños mayores de 8 años, se puede producir una falta de conexión inicial por parte de los alumnos. Si anteriormente no se ha trabajado la inteligencia emocional, puede resultarles costoso mostrarse emocionalmente tal y como son.

Recordemos que a partir de esa edad se acentúa la sensación de vergüenza. Por eso es importante que el profesor está lo suficientemente formado y se sienta lo suficientemente seguro como para exponerse a sus alumnos. Necesariamente, debe trabajarse sus propios miedos. Pensar que al mostrarse emocionalmente cercano puede perder autoridad y respeto, es un gran error. Nada tiene que ver ser emocionalmente competente, con poner límites. Es más, aquellas personas que son inteligentes emocionalmente, consiguen un mayor respeto, valoración y admiración de los otros, obteniendo un mayor éxito en la vida y alcanzando la felicidad.

TEMA 5: El Educador como modelo

5. EL EDUCADOR COMO MODELO

Teniendo en cuenta la necesidad que se plantea en la actualidad de formar alumnos emocionalmente inteligentes, cada vez tiene más peso la idea de que en los colegios haya docentes formados en este conjunto de habilidades y competencias. La formación de los alumnos debe ser sistemática y progresiva, pues hay que tener presente, que como todo aprendizaje, la educación emocional debe implementarse de acuerdo a la evolución del niño y a su capacidad para asimilar cada aspecto. Por eso es importante que haya educadores inteligentes emocionalmente a lo largo de todas las etapas de la educación.

La práctica de la orientación emocional no debe ser función de un sólo profesional (por ejemplo el tutor). Debe ampliarse a toda la práctica docente, formando parte del acto educativo en sí. Si lo que se pretende es crear un espacio donde el alumno se sienta seguro y con plena libertad de expresar sus emociones, este espacio no puede limitarse, por ejemplo, a un horario de tutoría o una entrevista con el orientador. Este espacio debe ampliarse a todo el centro educativo.

Lo primero, y más importante, para que un educador se pueda convertir en mentor de sus alumno respecto a la inteligencia emocional, es que adquiera el compromiso de sumergirse en su propio desarrollo emocional. Este proceso implica aumentar el autoconocimiento y enfrentarse a aspectos positivos y no tan positivos que se poseen tanto a nivel personal como profesional. No es posible desarrollar una educación emocional, sin haber experimentado antes el proceso de cambio y equilibrio necesarios. El docente que se enfrenta al reto de enseñar inteligencia emocional,

entrará en conflicto ante determinadas situaciones que se produzcan en el aula. Para poder dominar esa situación, es necesario que primero aprenda a dominar sus emociones. Además, es necesario tener una escala de valores clara para desarrollar una práctica sincera y coherente.

Es imprescindible que el docente conozca el mayor número de recursos emocionales y que haya tratado de ponerlos en práctica para su conocimiento. Se debe ser responsable en la búsqueda continua de herramientas para mejorar en todas las competencias emocionales. Leer libros, escuchar conferencias, asistir a cursos, debe ser una práctica relativamente habitual. Su finalidad es acompañar de la mejor manera posible al desarrollo emocional del niño, y ayudarle con todos los recursos adquiridos de los que dispone.

Como en cualquier competencia, para ser un buen instructor en la materia, requiere haber experimentado los conocimientos que la componen. Lo más importante, además de saber transmitir dichos conocimientos, es servir de modelo para que los alumnos tengan un espejo en el que comprobar si están utilizando de la manera más exitosa las habilidades adquiridas. Entre otras habilidades, el docente que desee preparar a sus alumnos en inteligencia emocional, debe poner en práctica:

- Motivación y equilibrio emocional: para ello se debe conocer a fondo el impacto que producen las emociones sobre el rendimiento y el aprendizaje. Como norma general, las emociones menos agradables llevarán a peores resultados, mientras que las positivas ayudarán a la consecución de los

objetivos impuestos en el aula. Un ambiente distendido, ayuda al proceso de aprendizaje. El humor es un buen recurso para fomentar la confianza y la motivación por el aprendizaje. En el mundo adulto, esto ya ha sido tomado como una máxima y muchas empresas promueven entre sus empleados actividades y modelos de trabajo basadas en fomentar la alegría y el optimismo, y por tanto el bienestar de sus trabajadores. ¿Por qué no es esto posible en el ámbito de la educación? También se debe entrenar la atención para que pueda ser dirigida hacia los valores y objetivos vocacionales del docente. Si el instructor permanece presente a lo que está sucediendo en el aula y en sus procesos, le será más fácil actuar y que esta intervención sea acertada y exitosa. Por último, deberá conocer y saber aplicar estrategias para manejar las emociones, con el único fin de no desviarse de sus metas y dar lo mejor de sí mismo.

- Más empatía con sus alumnos y más capacidad para resolver conflictos: Entre otras habilidades se debe fomentar la escucha activa y trabajar la distinción entre emoción y conducta. Tomar conciencia que en la mayoría de las situaciones no se actúa como se siente, sino como nuestro proceso mental interpreta dicha emoción. Eso puede llevar a tomar medidas que los alumnos interpreten como injustas o desproporcionadas. De esta manera, lo que se consigue es que aumente o mantenga una situación de conflicto dentro del aula. Es importante conocer y aplicar técnicas

sencillas para resolver los conflictos con creatividad y eficacia.

- Más capacidad para motivar en el aula: si el docente mantiene sus objetivos claros y una motivación alta hacia la consecución de los mismos, podrá centrar su atención con mayor facilidad su atención en factores que están interviniendo en las emociones de sus alumnos. De esta manera su intervención será más rápida y eficaz a la hora de facilitar estrategias para la gestión de estas emociones. Una motivación optima, ayuda a dar lo mejor de uno mismo y, de manera recíproca, a obtener lo mismo de los demás.
- Poseer recursos y seguir buscando nuevos enfoques para desarrollar la inteligencia emocional de sus alumnos: volviendo al comienzo, si un docente es emocionalmente inteligente, sus alumnos, por observación e imitación, podrán poner en práctica su IE. Si además se posee una metodología contrastada y recursos (como por ejemplo videos, libros, actividades...), es más fácil desarrollarlas de manera explícita y sistematizada.

En conclusión, la inteligencia emocional y su aplicación el aula supone un reto para el docente. En muchas ocasiones, su labor traspasa lo laboral, pues no es posible introducirse en el mundo interno del alumno, sin interiorizar en los sentimientos y experiencias personales. Redundando en todo lo anterior, el docente debe crecer como persona, interiorizar en sus emociones y en su personalidad para conocerse mejor así mismo, enfrentarse a sus cualidades

menos positivas y a sus miedos, resolver sus conflictos,... y en definitiva, convertirse en un docente emocionalmente inteligente. Si se va a exigir a los alumnos que realicen todos esos procesos, honestamente el educador debe acompañarles para resolver mejor las dificultades.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez González, M. y otros (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona. Praxis.
2. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona. Praxis.
3. Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa. Vol: 21, nº 1, pag. 7-43.
4. Buitron, S.; Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria (RIDU) Año 4 -Nº1-Diciembre 2008.
5. Canstanyer, O. (2014). Asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao. Serendipity.
6. Carpena, A. (2003). Educación socioemocional en la etapa de primaria. Barcelona. Octaedro.
7. Cohen, J. (2003). La inteligencia emocional en el aula. Argentina. Troquel.
8. Delors, J. y cols. (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors. Madrid : UNESCO / Santillana.
9. Elias, M.J., Tobías, S. E. y Friedlander, B.S. (2000). Educar con inteligencia emocional. Barcelona. Plaza & Janés.
10. Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. Revista Iberoamericana de Educación. Número 33/8. ISSN: 1681-5653
11. Fernandez-Berrocal et al. Revista electrónica de investigación psicoeducativa. ISS 1696-2095, nº 15, Vol. 6 (2) 2008, pp: 421-436.
12. Fernandez- Berrocal; Extremera. La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. OEI – Revista Iberoamericana de Educación. ISSN: 1681-5653.
13. Galindo, A. (2003) Inteligencia emocional para jóvenes. Madrid. Pearson educación.
14. Garnerd, H. (1995). Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Nueva York. Basic Books.
15. Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona. Kairós.

16. GROP (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona. Parramón.
17. Lantieri, L.; Goleman, D. (2009). Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ed. Aguilar. ISBN978-84-03-09998-2.
18. Méndez, F. X. (1998). El niño que no sonríe: estrategias para superar la depresión infantil. Madrid. Pirámide.
19. Muñoz de Morales, M. y Bisquerra, R. (2014) Diseño de un plan de educación emocional en Guipuzcoa: diseño y aplicación del programa formador de formadores. Psicología positiva i bienestar, pag. 623-634.
20. Núñez Pereira, C.; Valcárcel, R. (2015). Manual para soñar. Madrid. Palabras Aladas.
21. Núñez Pereira, C.; Valcárcel, R. (2014). Emocionario. Madrid. Palabras Aladas.
22. Sroufe, L. A. (2000). Desarrollo emocional: la organización de la vida emocional en los primeros años. México. Oxford University Press.
23. Vallés, A. y Vallés, C. (2003) Psicopedagogía de la inteligencia emocional. Valencia. Promolibro.